100 LETY OVĚŘENÝ BESTSELLER

Wallace D. Wattles

ZÍSKEJTE DOKONALÉ ZDRAVÍ KROK-ZA-KROKEM

Jistou cestou ke zdraví

Zázraky se neději v rozporu s přírodou,
ale v rozporu s tím, co o přírodě víme.

Z anglického originálu **The Science of Being Well** od autora Wallace D. Wattlese

Seberozvoj
Sebevzdělávání
Zdraví
Síla myšlení
Filozofie - monismus

Přeložil: Miroslav Jílek

© Translation: Jistou cestou ke zdravi s.r.o., 2019

Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou krátkých citací jakou součástí kritických článků a recenzí. Elektronická verze knihy je digitálně chráněna.

Obsah

Předmluva překladatele 4

Předmluva autora 5

Kapitola 1: Princip zdraví 7

Kapitola 2: Základy víry 11

Kapitola 3: Život a jeho organismy 16

Kapitola 4: Jak přemýšlet 20

Kapitola 5: Víra 25

Kapitola 6: Použití vůle 30

Kapitola 7: Zdraví od Boha 34

Kapitola 8: Shrnutí mentálních činností 38

Kapitola 9: Kdy jíst 41

Kapitola 10: Co jíst 45

Kapitola 11: Jak jíst 52

Kapitola 12: Hlad a chutě 56

Kapitola 13: Ve zkratce 60

Kapitola 14: Dýchání 64

Kapitola 15: Spánek 68

Kapitola 16: Doplňující instrukce 71

Závěrečné shrnutí 77

Kapitola 11: Jak jíst

Považuje se za fakt, že člověk přirozeně svou potravu žvýká. Těch pár bláznů, kteří zastávají názor, že bychom měli zhltnout naši potravu takovým způsobem jako psi a další nižší zvířata, už nemůže být vyslyšeno. Víme, že bychom měli naše jídlo žvýkat. A pokud je přirozené, že bychom měli jídlo žvýkat, čím důkladněji žvýkáme, tím přirozenější musí ten proces být. Pokud sežvýkáte každé sousto až na tekutinu, nemusíte se vůbec strachovat, jestli dostáváte dostatek živin, protože jste si již vybrali to nejlepší jídlo podle Přirozeného Zákona. Jestli toto žvýkání bude otravná a namáhavá úloha nebo ten nejradostnější proces, záleží na mentálním postoji, se kterým přicházíte ke stolu.

Pokud jsou vaše mysl a postoj nasměrované k jiným věcem, nebo pokud jste zneklidněný nebo máte obavy o podnikání nebo vnitrostátní záležitosti, zjistíte, že je téměř nemožné sníst větší či menší část vašeho jídla bez hltání. Musíte se naučit žít natolik vědecky, že nebudete mít žádné obchodní nebo vnitrostátní záležitosti, ohledně kterých byste se měli strachovat. To můžete udělat.

Také musíte uspořádat svůj život tak, abyste nebyli v přítomnosti ostatních, kteří odvádějí vaši pozornost od požitku z jídla. Tímto způsobem se můžete naučit věnovat svou veškerou pozornost aktu jídla, když jste u stolu.

Je nutné zdůraznit stolovaní pouze v mírumilovném duševním rozpoložení. Musíte se soustředit na vděčnost před jezením jídla na vašem stole a na plný prožitek každého sousta, které jíte. Po jídle se musíte znovu soustředit na vděčnost za vitální sílu z jídla, která vám je dodána skrze Jedinou Žijící Substanci. Tyto mentální činnosti pomohou při fyzické extrakci vitální síly z jídla a k přivedení Principu Zdraví ve vás k plně Konstruktivní Činnosti.

Proto musíte jíst se zaměřením na získání veškerého potěšení z jídla. Pusťte z mysli všechno ostatní, nenechte se vyrušovat a věnujte pozornost jenom jídlu a jeho chuti, dokud nedojíte. Buďte radostně sebejistí, protože jestli

budete následovat tyto instrukce, budete VĚDĚT, že jídlo, které jíte, je přesně to pravé jídlo a že se s vámi „sladí" k dokonalosti.

Sedněte si ke stolu s radostnou sebejistotou a vezměte si přiměřenou porci jídla. Vezměte si cokoliv, co vám připadá nejchutnější. Nevybírejte si určité jídlo, protože si myslíte, že bude pro vás dobré - vyberte si takové, které vám bude opravdu chutnat. Pokud se máte uzdravit a zůstat zdraví, musíte se zbavit myšlenky dělání věci, protože jsou dobré pro vaše zdraví, a dělat věci, protože je chcete dělat. Vyberte si jídlo, které nejvíce chcete, vděčně poděkujte Bohu, že jste se naučili, jak jíst jídlo takovým způsobem, že zažívání bude dokonalé a vezměte si přiměřené sousto.

Nesoustřeďujte svou pozornost na akt žvýkání, ale soustřeďte se na CHUŤ jídla. Jídlo vychutnávejte a užívejte si ho, dokud není zredukováno do kapalného stavu a posláno dolu hrdlem mimovolním polykáním.

Nezáleží na tom, kolik času jídlo zabere, nepřemýšlejte o čase. Přemýšlejte o chuti. Nedovolte svým očím zatoulat se po stole uvažujíce, co byste měli sníst potom. Nestrachujte se, že není dost a že nebudete mít svůj příděl od všeho. Nepředvídejte další chuť. Udržte svou mysl soustředěnou na chuť toho, co máte ve svých ústech.

A to je vše.

Vědecké a zdravé jezení je nádherný proces, když se naučíte, jak to dělat, a když překonáte špatný starý návyk zhltat vaše jídlo bez žvýkání. Nejlepší je během jídla příliš nekonverzovat. Buďte radostní, ale ne upovídaní. Povídejte si až potom.

Ve většině případů je potřeba k zformování zvyku správného jezení použití určité vůle. Zvyk hltání je nepřirozený a je bez pochyb hlavně výsledkem strachu. Strachu, že budeme okradeni o naše jídlo, strachu, že nebudeme mít svůj podíl dobrých věcí, strachu, že ztratíme drahocenný čas - to jsou příčiny spěchu. Pak tu je očekávání delikates, které mají přijít jako dezert a z toho plynoucí touha mít je co nejrychleji. A je tu mentální zahloubání nebo

přemýšlení o ostatních záležitostech v průběhu jídla. To vše musíme překonat.

Kdykoli zjistíte, že se vaše mysl toulá, zastavte se. Přemýšlejte chvíli o jídle, o tom, jak dobře chutná, o dokonalém trávení a asimilaci, které budou následovat po jídle, a začněte znovu. Začněte znovu a znovu, i kdybyste to museli udělat dvacetkrát v průběhu jednoho jídla. A znovu a znovu, i kdybyste to museli dělat při každém jídle několik týdnů nebo měsíců. Je naprosto jisté, že DOKÁŽETE vytvořit setrvalý zvyk, pokud vytrváte. A když tento zvyk vytvoříte, zažijete zdravé potěšení, jaké jste dosud neznali.

Toto je životně důležitý fakt a musím ho zdůrazňovat tak dlouho, dokud ho důkladně neotisknu do vaší mysli. S dokonale připraveným materiálem vám Princip Zdraví jistě vytvoří dokonale zdravé tělo. Materiál můžete dokonale připravit jen tím způsobem, který jsem vám popsal.

Pokud chcete mít dokonalé zdraví, MUSÍTE jíst pouze tímto způsobem. Dokážete to, a je to pouze otázkou mírné vytrvalosti. Jaký má pro vás smysl mluvit o mentální kontrole, když se nedokážete ovládnout a přestat hltat své jídlo? Jaký to má smysl mluvit o koncentraci, když nedokážete udržet svou mysl u aktu jezení po tak krátkou dobu jako 15 nebo 20 minut, obzvlášť při všem tom potěšení chutí, které vám pomůže?

Pokračujte a překonejte to. Během pár týdnu nebo měsíců, tak či onak, v sobě objevíte, že se zvyk vědeckého jezení začíná upevňovat. Brzy budete v tak skvělé kondici, mentálně i fyzicky, že vás nic nepřiměje vrátit se ke starému špatnému způsobu.

Viděli jsme, že pokud bude člověk mít pouze myšlenky dokonalého zdraví, jeho interní funkce budou vykonány zdravým způsobem. A viděli jsme také, že abychom měli myšlenky zdraví, musíme vykonávat volní funkce zdravým způsobem. Nejdůležitější z volních funkcí je jezení, a jak jsme doposud viděli, není příliš složité jíst dokonale zdravým způsobem.

Shrnu instrukce kdy jíst, co jíst a jak jíst, spolu se způsoby proč:

Nikdy nejezte, dokud nemáte ZASLOUŽENÝ hlad, nehledě na to, jak dlouho budete bez jídla. Prohlášení vychází z faktu, že kdykoliv systém potřebuje jídlo a je síla ho strávit, podvědomá mysl tuto potřebu ohlásí pocitem hladu.

Naučte se rozlišovat skutečný hlad od hlodajících a tužebných pocitů způsobených nepřirozeným apetitem. Hlad není nikdy protivný pocit, doprovázený slabostí, malátností nebo hlodavými pocity v žaludku. Je to příjemná a předjímající touha po jídle. Nepřichází v určité hodiny nebo ve stanovených intervalech. Přichází, jen když je tělo připraveno přijmout, strávit a asimilovat jídlo.

Jezte jídlo, jaké chcete a vybírejte ho z široké škály těch nejlepších potravin dostupných v oblasti, kde žijete. Nejvyšší Inteligence vedla lidstvo k výběru těchto potravin a jsou to ty pravé. Mluvím samozřejmě o potravinách využívaných k uspokojení hladu, ne o těch vyumělkovaných, vhodných pouze k ukojení apetitu nebo zvrhlé chutě. Instinkt, který vedl lidi k užívání základních potravin k uspokojení hladu, je božský. Bůh neudělal chybu, takže pokud budete jíst tato jídla, nedopustíte se omylu.

Jezte své jídlo s radostnou jistotou v příjemném prostředí a užijte si veškeré potěšení, které přichází s chutí ukrytou v každém soustu. Žvýkejte každý kousíček do zkapalnění a udržujte svou pozornost soustředěnou na prožitek z tohoto procesu. To je jediná cesta, jak jíst dokonale úplným a úspěšným způsobem. A když je cokoliv vykonáno dokonale úspěšným způsobem, celkový výsledek nemůže být neúspěch.

Při dosahování zdraví funguje zákon stejně jako při dosažení bohatství: pokud uděláte každý čin úspěšně sám o sobě, výsledkem všech vašich činů musí být úspěch. Když jíte s mentálním přístupem, který jsem popsal, a způsobem, který jsem popsal, nic dalšího nemůže být přidáno k tomuto procesu - je to vykonáno dokonalým způsobem a je to vykonáno úspěšně. A pokud je jezení vykonáno úspěšně, trávení, asimilace a tvorba zdravého těla je úspěšně započata.

Dále se podíváme na otázku množství jídla, které je vyžadováno.

Miroslav Jílek

Informace v této knize jsou určené těm, kdo chtějí převzít zodpovědnost za své zdraví.

Věřím, že každý může být dokonale zdravý. Takí věřím, že každý může žít svůj život naplno a s nadšením.

Pokud čtete tento text... znamená to, že mnoho věcí ve vašem těle funguje dokonale. A zároveň můžete své zdraví ještě zlepšit, když budete pečlivě studovat tuto knihu.

Zvládnete to, i pokud máte pocit, že jste již zkusili vše.
Je to možné, i pokud si myslíte, že by se musel stát zázrak.

"Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou, ale v rozporu s tím, co o přírodě víme."

Mnoho lidí před vámi už se dokázalo "zázračně" uzdravit i z tzv. "nevyléčitelných" nemocí.

Když to dokázali oni, můžete to dokázat i vy!
Věřím vám!

M. Jílek

www.jistoucestoukezdravi.cz